|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
|  | 1000米跑 （分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考 项目 |
| 1.分组考核。2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完 成 1000 米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。4.得分超出 10 分的，每递减5 秒增加 1 分，最高 15 分。5.海拔 2100-3000 米，每增加 100 米高度标准递增 3 秒，3100-4000 米，每 增加 100 米高度标准递增4 秒。 |

马关县政府专职消防员招录

体能测试项目及标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 项目 | 测试成绩对应分值、测试办法 | 备注 |
| 1 分 | 2 分 | 3 分 | 4 分 | 5 分 | 6 分 | 7 分 | 8 分 | 9 分 | 10 分 |
|  | 俯卧撑（次/2 分 钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |  |
| 1.单个或分组考核。2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关 节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部 位触及地面，结束考核。3.得分超出 10 分的，每递增 5 次增加 1 分，最高 15 分。 |
| 10米×4往返跑（秒） | 14 ″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 两项 任选 一项 |
| 1.单个或分组考核。2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连续完成 2次往返，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。4.得分超出 10 分的，每递减 0.1 秒增加 1 分，最高 15 分。5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 |
| 100米跑（秒） | 16 ″7 | 16 ″4 | 16″1 | 15 ″8 | 15 ″5 | 15 ″2 | 14 ″9 | 14 ″6 | 14 ″3 | 14 ″0 |
| 1.分组考核。2.在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑 口令后起跑，通过终点线记录时间。3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不 记录成绩。4.得分超出 10 分的，每递减 0.3 秒增加 1 分，最高 15 分。5.高原地区按照上述内地标准增加 1 秒。 |
| 备 注 | 1.总成绩最高 40 分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。2.高原地区应在海拔 4000 米以下集中组织体能测试。3.高原地区消防员招录中“原地跳高、立定跳远、单杠引体向上、俯卧撑”按照内地标准执行。4.测试项目及标准中“ 以上”“ 以下”均含本级、本数。 |